

# 这10种姿势伤膝伤腰伤骨

## 医生提醒：尽量少做

在日常生活中，我们的很多动作或习惯都会给腰椎和膝盖带来损伤，特别是以下10种姿势，大家可以对照一下，不正确一定要及时改正。

### 1. 蹲着

下蹲时膝盖承受的压力远大于站立时膝盖承受的压力。研究表明，平躺时膝盖的负重几乎为零，站起来和平时走路时负重是体重的1至2倍，跑步是4倍，而蹲和跪是8倍。

**建议：**老人和肥胖人群尽量不要深蹲，或应减少深蹲时间，别超过20分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子，减少膝关节压力。

### 2. 窝在沙发上

窝在沙发或床上看电视、玩手机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫改变向前弯曲，椎间盘所受重力增大，久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。

**建议：**最好选择质地偏硬的沙发，坐上去不会一下子就陷进去，休息时腰后最好加个靠枕，让其支撑住后腰，利于腰椎放松。

### 3. 单肩背包

长期单肩背包可能会引起高低肩，高低肩不仅仅是肩部的高低不平，长期如此，还会导致骨盆发生旋转，可能进一步导致长短腿，还可能引起脊柱侧弯。特别是青少年时期，长期背单肩包在很大程度上会导致脊柱侧弯，这是由于肌肉失衡所致。

**建议：**若路途较远，最好背双肩包。

### 4. 跷二郎腿

总跷二郎腿会限制一条腿的血液运输，上半身重量压在一条腿上，导致骨盆和膝关节长期受压，容易酸痛，还可能引起肌肉劳损，造成腰椎与胸椎压力不均，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突

出，导致慢性腰疼背痛。

**建议：**保持正确坐姿，尽量不跷二郎腿。若一时改不了，每次翘腿别超过10分钟。

### 5. 长时间站立

有人由于习惯或工作长期站立。站立时腰椎、髋关节、膝关节都会承受较大压力，长此以往会出现腰椎、下肢关节问题。

**建议：**保持正确站姿，挺胸、抬头、双臂自然下垂，让全身重量均匀分布在两条腿上。站半小时后走动走动，坐一坐躺一躺。

### 6. 低头玩手机

低头使用手机时，颈椎会受到更重的头部重量，肩颈过度紧绷，腰椎负担加大。成为“低头族”后，仅需短短几年，肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等就会找上门来。

**建议：**低头看手机不超过15分钟，手机与视

线齐平或稍低，头部直立，不含胸驼背。

### 7. 坐姿不良

长期的不良坐姿或者长时间待在电脑前，最容易使颈椎肌肉疲劳，引起颈肩痛等颈椎问题。

**建议：**正确的坐姿应该是上身挺直，收腹，下颌微收，两下肢并拢，尽量使腰背部紧贴椅背，减轻腰部的压力。

### 8. 头和肩夹着手机打电话

有人把手机夹在肩膀和耳朵之间，一边歪头打电话，一边工作。颈椎向一侧过度用力，可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳，造成脖子酸痛、疼痛，埋下颈椎病的隐患。

**建议：**接电话时最好手持电话，每隔几分钟双手交替，避免一侧肌肉过度紧绷。

### 9. 趴着睡觉

趴在桌上睡觉，醒来时发现手脚发麻，头晕脑胀，脸上印下痕迹，疲劳感并没有减轻。有背痛或颈痛的人尤其不能趴着睡，颈椎保持生理弧度，可能导致颈椎问题，会加重病情。

**建议：**午睡最好平躺，如果条件实在不允许，可以坐在椅子上，在腰后垫个垫子，身体微微往后仰，简单休息一会儿即可。

### 10. 直膝弯腰提重物

“闪腰”又叫急性腰部扭伤。当直着膝盖、弯腰提重物时，不能有效发挥腰、膝关节周围肌肉的力量，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤，也对腰椎不利。

**建议：**提重物时屈膝下蹲，物体尽量靠近自己身体，脊柱保持垂直，用腿部力量支撑身体缓慢站起，避免突然用力。闪腰后最好躺床上休息，可配合按摩、针灸等治疗。

来源：健康时报

# 天气渐暖，老人和儿童仍需保护好自身健康

## 这些用药误区不要踩

### 儿童篇

儿童正处于生长发育期，身体各器官尚未发育成熟，对药物的耐受程度与成人不同，用药方法亦有差异。药店里药品种类繁多，许多药品广告容易误导家长，进而造成不合理用药，甚至导致不良反应。专业药师的指导对于保证儿童合理用药尤其重要。

#### 使用抗菌药物须慎重

对于感染性疾病，首先要区分是细菌感染还是病毒感染。严重的细菌性感染必须遵医嘱应用抗菌药物，否则可能使病情加重，甚至发展成败血症、脑膜炎等严重疾病。需要注意的是，出现细菌和病毒同时感染时，绝大多数患儿不需要“抗菌药物+抗病毒药”同时使用。

减少抗菌药物的使用对减少耐药的发生很关键。不过需要注意的是，一旦开始使用抗菌药物，一定要保证足

量、足疗程，从而将细菌彻底杀死，避免耐药细菌的产生。

#### 正确选择退热药

对乙酰氨基酚(扑热息痛)是儿童最常用的退热药，一般口服或直肠给药。布洛芬制剂与对乙酰氨基酚一样，副作用少，是儿童退热的一线用药。需要注意的是，二者只可选其一，不可联合使用，目前临床上尚没有联合用药的有效性和安全性数据。

另外，大部分感冒药中都含有退热药成分，如果没有医师或药师的指导，不可采用“感冒药+退热药”的方案，以免酿成药源性肝损伤或其他严重后果。

#### 有些药不能用牛奶送服

大部分抗菌药物不宜与牛奶同服，否则抗菌效果会严重“打折”，甚至完全失效。牛奶中的蛋白质容易与乳酸钙、葡萄糖酸钙、葡萄糖酸锌等常用的钙、锌制剂形成凝胶，破坏吸收，削弱药效，

加重胃肠道负担。牛奶中的磷还容易使铁剂沉淀，不利于铁元素吸收，影响补铁效果。

### 老人篇

老年人常同时患有多种慢性疾病，以高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾脏病最为常见，患有多种疾病常常使用多种药物。此外，老年患者还常常出现衰弱、营养不良、睡眠障碍、认知功能下降等老年综合征，使病情复杂化，加之老年人心理调节能力和生理机能都有衰退，因此老年人的疾病治疗和药物使用更需小心谨慎。

#### 代谢减慢，应注意观察副作用

药物大多需要通过胃肠道吸收，经过肝脏代谢和肾脏排泄。老人的各器官功能逐渐减弱，一般而言，服用同样剂量的药物，老人对其有效成分的吸收可能减少，代谢时间延长，导致药物在体内蓄积，增大药物不良反应发生的风险。

因此经常服药的老人应定期监测肝肾功能等指标。

#### 出现典型症状要尽快服药

老年人是新冠病毒感染后发生重症的高风险人群，在日常做好防护、接种疫苗的同时，根据地域、气候、体质的不同，可以通过中医药提高机体免疫力，减少感染或降低感染后疾病加重程度。如果感染了，出现典型症状，要尽快进行治疗。如果出现胸闷、气促、高热不退等症状，建议尽快到医院就诊。

一些药物对老人伤害大，应尽量避

开

很多复方感冒药含抗过敏成分扑尔敏，能缓解鼻塞、流鼻涕等症状，但前列腺增生或便秘的老人服用含此成分的药物，可能加重排尿、排便困难；布洛芬是常用的解热镇痛药，但胃肠功能不好、患有某些心脏疾病的老人应慎用。

来源：健康中国

# 厨房里安全隐患多

## 做好这几点，防患于未然

自己在家做饭卫生又健康，但厨房毕竟有水有火还有电，一不小心也可能造成伤害。不久前，英国广播公司(BBC)网站刊文指出，由刀具、沸水和热油锅引发的意外伤害数量惊人。针对厨房里常见的安全隐患，应防患于未然。

**1. 地面有水及时擦干。**炒菜或处理食材时不免有油水溅到地板上，很容易使地面变得湿滑，易摔倒。厨房地面最好铺装防滑地板，或者在地板上铺一层防滑垫，如果不小心弄了油水，应该及时清理干净，平时要保持厨房地面的干燥和卫生。

**2. 厨房电器不用时断电。**一般厨房里都会摆放各种电器，如电饭煲、料理机、电热水壶、微波炉等，做饭时会有明火，电器放在周围十分危险。建议每次用完厨房电器后切断电源，不同电器要分门别类摆放，尽量远离燃气灶，不常用的电器最好收到橱柜里，电源插座不要摆放在过于集中。

**3. 做饭时穿衣要利索。**如今的衣服款式越来越多样，尤其很多女性服装会有流苏、带子、喇叭袖等装饰，虽看着好看，但做饭时一不小心就可能碰到灶火引发危险，抑或是沾到调料、

食材，弄脏衣服，污染食物，所以做饭时穿衣要尽量简单利索。

**4. 炒菜时防油溅。**炒菜前都需要先热锅烧油，而食材里多含有水分，碰到热油会发生溅油，特别容易烫伤。炒菜前尽量吸干或控净食材中的水分，让食材顺着锅边滑下去，油就不会溅得过高。火的档位也不要一上来就开太大，应循序渐进。

**5. 抽油烟机要常开。**炒菜时常伴有很大的油烟，长期吸入会导致咳嗽、恶心等不适，甚至引发肺癌。家中应安装功效好的全方位吸油烟机，确保四面

八方不跑烟，而且做菜时要一直开着。做完饭后，抽油烟机不要马上关掉，以降低空气中的油烟含量。

**6. 炉灶安全要注意。**炒菜时需要打开炉灶，若有油滴在灶面上很容易起火。因此，往锅中倒油时应小心，火不要开得太大，食用油摆放要远离炉灶。

**7. 刀具要收好。**刀、叉、削皮器等锋利的烹饪工具不要随意放在外面，以免不小心碰到而受伤，最好放在柜子里，或专门摆放在固定的角落，不要摆放在操作台边缘。

来源：生命时报

# 注意！ 这些容器不能在微波炉里使用

微波炉作为一种十分方便的家用小电器，几乎是家家必备。但使用微波炉时，一定要注意，很多身边常见的餐具是不可以放进微波炉加热的。

#### 1. 金属容器

微波具有反射性，碰到金属会被反射回来，无法穿透金属容器对食物进行加热；

微波会与金属容器产生电火花，严重的还会引发火灾。比较常见的金属容器有：不锈钢碗、保温杯、搪瓷餐具、铁盘、烧烤架等。

带有锡纸托的蛋挞、牛奶也不能在微波炉内加热。

#### 2. 普通塑料容器

常见的装汽水的塑料瓶、快餐盒的材质一般为PETE(聚乙烯对苯二甲酸酯)和PS(聚苯乙烯)，这两种塑料制品都不能放进微波炉中，因为高温会使其释放出对人体有害的化学物质。

使用PP(聚丙烯)材质制作的餐具是唯一可以放进微波炉的塑料盒。

需要注意的是，有些微波炉餐盒，盒体以PP材质制造，但盒盖却以不耐高温的PETE材质制造，在使用时要仔细区分。

**3. 不要用保鲜膜覆盖食物进微波炉**

保鲜膜也是塑料，通常为LDPE(低密度聚乙烯)。高温时

LDPE会产生有害物质，这些有害物质析出到食物里，会对人体造成损害。

如果担心油光四溅，可以用微波炉专用罩盖住食物容器，这样不容易直接接触食物。

微波对一般的陶瓷、耐热玻璃等材质具有穿透作用，可以作为微波烹调的器皿。

但是，有描金花纹的玻璃或陶瓷容器不可以放入微波炉内使用。

另外在选择微波炉内使用的容器时，应尽量选择广口容器，防止容器因压力过高而引发爆炸。

来源：科普中国

## 尖锐湿疣防治知识问答

**问：**尖锐湿疣是一种什么疾病？

**答：**尖锐湿疣(condyloma acuminatum, CA)又称生殖器疣或性病疣，是由人类乳头瘤病毒(human papilloma virus, HPV)引起的一种增生性疾病，常发生在肛门及外生殖器皮肤黏膜湿润部位，主要通过性接触传染。引起尖锐湿疣的病毒包括HPV-6、11、16、18等型，主要感染上皮组织，HPV感染也与宫颈癌等生殖系统癌的发生密切相关。尖锐湿疣在全世界流行，是欧美国家最常见的性病之一，在我国其发病率有上升趋势，并出现年轻化倾向。

**问：**得了尖锐湿疣有什么症状？

**答：**尖锐湿疣易发于性活跃的中青年人群，潜伏期一般为2周到8个月，平均约为3个月。尖锐湿疣病损初起为小而柔软的增生性淡红色小隆起，顶端尖锐，以后逐渐增大，数目增多，表面凹凸不平，此时通常无特殊不适感，无对症处理可持续增大。根据其形态可分为丘疹型、乳头型、菜花型等类型，疣体表面比较粗糙，呈灰白色或粉红色，可因摩擦而破溃、出血或感染，可伴有痒感或疼痛感。

**问：**如何诊断和治疗尖锐湿疣？

**湿疣？**

**答：**如果怀疑得了尖锐湿疣，要到正规医院进行规范诊断和治疗。治疗方法包括足叶草毒素酊等药物局部涂抹和激光治疗等。无论何种方法治疗，都有复发的可能，最好采用联合方法治疗，以降低复发率。

**问：**如何预防尖锐湿疣？

**答：**要树立正确的性观念，避免发生婚外性行为和多性伴行为，性生活中坚持全程使用安全套。要注意浴具及内衣裤清洁卫生，避免通过接触物品间接感染。

来源：艾防中心丙型肝炎与性病防治室 俞海亮

## 节后身体极度疲劳，出现腰部酸痛，如何缓解？

### 1. 热敷

如果你腰部酸痛，可以通过热敷的物理方法进行改善。热敷后可以促进局部血液循环，有助于改善局部不适。我们也可以适当加强腰部保暖，特别是现在处于冬季容易受寒的季节，大家平时要注意穿衣过腰，睡觉时也要注意腰部保暖，预防酸痛加重。

### 2. 注意休息

平时睡觉时可以在腰部下方放一个毛巾卷，以提供额外的支撑，有助于保持脊柱的正常生理曲线。或者在膝盖的弯曲部分垫一个抱枕，也能加大睡觉时腰部的舒适感。

### 3. 功能锻炼

如果你的腰部经常酸痛，甚至有腰肌劳损的问题，坚持功能锻炼能起

到不错的效果。腰背肌功能锻炼不仅能加强腰部肌肉的力量，也能很好地预防腰部问题。大家平时空闲时可以找个瑜伽垫，进行一些比较简单的腰部功能锻炼，比如说臀桥、平板支撑、飞燕运动等。

### 4. 别睡太软的床

很多人喜欢睡软床，但床过软容易导致腰部变形。所以，建议经常腰部酸痛的人群睡硬一些的床，能起到保护腰椎的作用。

### 5. 减少弯腰的诱因

平时少做会引起腰痛的动作，比如弯腰搬重物、长时间弯腰刷牙、长时间弯腰坐着工作等。当我们久坐时，尽量背部紧靠椅背，减少腰部的长时间弯曲，也要经常伸个懒腰或起

来活动活动。

### 6. 饮食调养

①多吃含有蛋白质的食物：如奶制品、豆制品、蛋类食品、坚果等，能增强骨质、提高免疫能力，从而达到保护腰部的作用。

②多吃含有维生素的食物：多摄入维生素可以增强人的抵抗力，让身体保持一种良好的机能。减少因缺少维生素而导致疲劳的可能，也就降低了人体因疲劳而损伤肌肉导致腰部酸痛的情况。

③多吃富含钙的食物：如白菜、豆腐、紫菜、虾皮等。吃富含钙的食品能够增强人的骨质，有利于腰部的养护。

来源：科普中国

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办